

FOODSPRING MUSCLE BUILDING WORKOUT PLAN

WARM-UP:
10 MINUTEN CARDIO
& LOCKERUNGSÜBUNGEN.

**BUTTERFLY
M. KURZ-
HANTELN**



**BUTTERFLY
REVERSE**



**SCHRÄG-
BANK-
DRÜCKEN
M. KURZ-
HANTELN**



BAR ROW



**RUSSIAN
TWIST M.
HANTEL-
SCHEIBE**



**KETTLE-
BELL
FARMER
WALK**



**BACK
SQUAT**



**WALKING
LUNGE**



**WADEN-
HEBEN**



☐ COOL-DOWN:
LOCKERES CARDIO ODER MOBILITY-TRAINING.

- VOR JEDER ÜBUNG 1 AUFWÄRMSATZ OHNE GEWICHT, EIN WEITERER MIT 50% DEINES TRAININGSGEWICHTS.
- FÜR JEDE ÜBUNG JE 3 SÄTZE MIT JEWEILS 8-12 WIEDERHOLUNGEN.
- ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN JEWEILS 60 SEKUNDEN PAUSE.